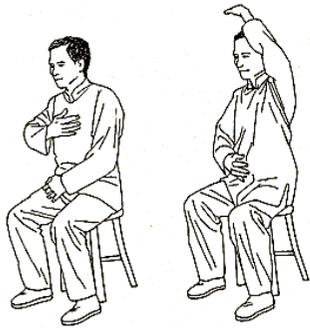


氣功 qi gong

Plus qu'une simple gymnastique qui travaille les groupes musculaires un par un, le **QI GONG** axe le travail sur le corps dans son unité : il se pratique tout en souplesse, en relâchement musculaire et en respiration.

Le **Qi Gong** propose une approche énergétique du corps à travers mouvements et relaxation qui permet au quotidien de **faire face au stress inévitable de notre société**. Il se pratique debout, assis ou allongé. Son action, par un pratique régulière, permet de combattre les impacts du temps au niveau physique :



- ✚ il tonifie l'organisme en lui apportant un regain d'énergie,
- ✚ il facilite la circulation du sang dans le corps,
- ✚ il prévient les maladies et renforce le système immunitaire.



Le **Qi Gong** est aussi un complément indispensable au pratiquant de Kung Fu et de Tai Ji, mais aussi à tout sportif, qui y puisera la maîtrise de sa santé et le renforcement de son énergie interne.

Le **Qi Gong** est un art chinois de bien-être et de prévention pour la santé vieux de 5000 ans. Il prend sa source dans le concept philosophique de la tradition chinoise.

**Qi Gong signifie le travail (*gong*) de l'énergie, du souffle (*qi*).
Le QI (tchi) est le souffle vital à l'origine de l'être et du monde.**